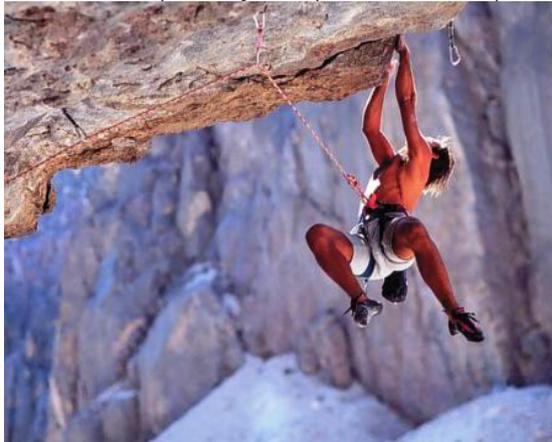


LA ADRENALINA BUSCA NUEVAS VÍAS DE ESCAPE

ARBORISMO, PARKOUR Y STREET LUGE, LA ÚLTIMA MODA

Las actividades físicas de riesgo, se renuevan constantemente, en busca de desafíos inéditos relacionados con la velocidad, la supervivencia, la altura...de ahí que no dejen de aparecer nuevas disciplinas.



EL RIESGO COMO FORMA DE VIDA

Descender ríos de alta montaña, a bordo de una embarcación, o superar los 100 km/h a lomos de un trineo, ilustran el creciente afán por el consumo de adrenalina y el desafío de las leyes de la gravedad.

Los deportes extremos continúan ganando adeptos de un tiempo a esta parte. Parece como si algunos se hubieran cansado de asumir lo convencional y lo que mueve a la masa. Otros están descontentos con la idea de competir en grupo, para alcanzar un bien común.

Esa rebeldía va acorde con una mentalidad cambiante. La gente quiere marcarse retos y superarlos, quiere eliminar las tensiones de todo un día y quemar la adrenalina de toda una semana en tan solo unos segundos. Quiere romper con la monotonía e interactuar con el ambiente que le rodea. Quiere sentir la velocidad, el riesgo y el equilibrio, en definitiva.

Por eso, cada vez son más las empresas de ocio que ofrecen la posibilidad de realizar deportes de aventura en plena naturaleza. Los registros crecen a la par que las disciplinas que adquieren el grado de extremo, que ya se sitúan en torno al medio centenar.

Expertos en el tema sostienen que el éxito de estas actividades radica en la satisfacción personal, y el consumo de adrenalina que conllevan. Todas ellas permiten al deportista superarse día a día, porque cada uno depende de sí mismo, y no del trabajo de compañeros o adversarios, como ocurre en otras muchas disciplinas deportivas.



ARBORISMO

El arborismo es una forma diferente de aunar actividad física y naturaleza, que se convierte en un reclamo inmejorable para poner a prueba desafíos de velocidad, agilidad y destreza. La vegetación se asocia con los deportistas para ofrecerles un amplio abanico de juegos, con los que será más fácil divulgar la importancia de los ecosistemas en un mundo repleto de polución.



La receta con la que se ha cocinado este nuevo deporte está compuesta, básicamente, por un ingrediente: El árbol. Para trazar el sendero que separa uno de otro, los aventureros, siempre sujetos a fuertes medidas de seguridad, deberán enfrentarse a todo tipo de plataformas naturales suspendidas en el aire, como puentes colgantes, troncos, tirolinas, cuerdas y redes.

PARKOUR

A comienzos de la década de los 90, se sentaron las bases de lo que hoy se conoce como "parkour".

Fue en Lysses (Francia), donde David Belle y un grupo de jóvenes (entre ellos Sebastien Foucan y los actuales miembros del grupo Yamakasi), comenzaron a fomentar una actividad que, con el paso de los años, se ha ido extendiendo por todo el mundo.

Los "traceurs", como se denomina a los que practican este deporte, se desplazan de un punto a otro, lo más fluidamente posible, utilizando las habilidades del cuerpo humano. Por el camino deberán ir sorteando las barreras que se encuentran en el ambiente, y que pueden ser de origen natural (árboles, ríos, formaciones rocosas...) o arquitectónico (vallas, muros, escaleras...)



STREET LUGE

El street luge forma parte de la familia de deportes de inercia, una saga en la que se engloban las modalidades consistentes en descender puertos de montaña u otras pendientes asfaltadas con vehículos impulsados únicamente por la fuerza de la gravedad.



Este trineo monoplaça, con el que se han llegado a rebasar los 150 kilómetros por hora, está formado por un chasis de aluminio de entre 1,5 y 2 metros, ejes y ruedas. Su conductor, que permanece acostado sobre él durante el trayecto, aprovecha la fuerza y la inclinación de su cuerpo para guiarlo y las plantas de sus pies (que se suelen cubrir con una plancha de goma antiabrasión) para frenar esta particular medio de transporte.



SALTO BASE

Modalidad de paracaidismo en la que, a diferencia de éste, el salto no se realiza desde una aeronave, sino desde un objeto fijo.



Precisamente, base, la palabra que da nombre a este deporte, está formada por las iniciales inglesas de las cuatro estructuras desde las que se pueden desafiar las leyes de la gravedad: "bulding" (edificio), "antenna" (antena), "span" (arco de puente) y "earth" (tierra).

Para llevar a cabo esta práctica, se necesita un paracaídas especial, ya que los tiempos y fuerzas que intervienen en su apertura son muy diferentes a los factores que rodean al salto desde un avión. Por la tanto, y teniendo en cuenta su brevedad, sería inútil el uso de un dispositivo de emergencia, porque no se dispondría de tiempo material para activarlo.



HIDROSPEED



LA OPORTUNIDAD DE ENFRENTARSE SOLO CONTRA LAS AGUAS.

En esta modalidad, y a diferencia del "rafting". Se descienden los ríos en un bote unipersonal.

El hidrospeed, es una actividad en auge entre las amantes de las disciplinas acuáticas y los que se quieren iniciar en ellas. Se trata de un deporte náutico de descenso de ríos de montaña a bordo de una embarcación individual, la cual se controla a través de las maniobras corporales del navegante. El principal rasgo que le diferencia del rafting es que, en esta última modalidad, el bote neumático está ocupado por varias personas.

El instrumento imprescindible, para disfrutar de la fuerza de las aguas cristalinas, es el hidrobob, similar al de nieve, pero con algunas adaptaciones que lo hacen idóneo para ser utilizado sobre esta superficie.

Sus dimensiones (1,5 metros de longitud aproximadamente) convierte al hidrospeed en una actividad de lo más dinámica. Los deportistas, cuyas piernas se encuentran sumergidas en el agua, deben utilizar sus extremidades inferiores como timón para conducir la embarcación. Esta tarea también se consigue gracias a los brazos, que se hallan sujetos a las manillas ubicadas en la parte delantera del hidrobob.

Como la virulencia con la que las aguas descienden desde las montañas es bastante elevada, los navegantes deben ir provistos con un equipo que guarda muchas similitudes con el utilizado en el rafting: equipo aislante de submarinista, casco, chaleco salvavidas y unas aletas de inmersión (para mantener los pies calientes y protegidos).

Por este motivo, y para evitar los meses más duros del invierno, se recomienda practicar el hidrospeed entre abril y octubre y, preferiblemente, coincidiendo con las horas centrales del día.

Aunque su puesta en escena no requiere preparación especial ni curso de iniciación, resulta pertinente ponerse a las órdenes de un guía experto durante la primera toma de contacto. Entre otras cosas, porque su desarrollo requiere altas dosis de energía, ya que durante la práctica se alternan fases aeróbicas (un esfuerzo gradual y prolongado en el tiempo) con fases anaeróbicas (un esfuerzo intenso, pero no prolongado en el tiempo).

PARAMOTOR

OTRA MANERA DE SURCAR EL CIELO

La evolución de la disciplina, posibilita los vuelos por parejas y para gente sin experiencia previa.

El paramotor es la forma más sencilla de aviación ligera: un parapente y un generador de aire. Para volar en solitario, es necesario realizar un curso práctico y teórico, con entre 8 y 10 horas de vuelo, además de un examen al final del curso.



Cuando empezó en Francia, a finales de los 80, los motores eran menos potentes; ahora lo son más, por lo que se ha abierto la ventana a la gente con menos preparación física, y a los paramotores biplaza.

El material recomendado consta de casco, botas, guantes y pantalón largo. El paratike, una nueva modalidad surgida hace pocos años, facilita aun más la práctica, ya que incorpora un triciclo que ayuda en el despegue.

SPEEDRIDE

VOLAR SOBRE LA NIEVE

Combinación perfecta entre el esquí de velocidad y el vuelo en parapente, el speedriding permite una movilidad insospechada por pistas habitualmente inaccesibles, así como la posibilidad de volar sobre las rocas para sortear nuevos y diferentes caminos.

Se recomienda que la gente que quiera practicarlo, tenga un buen nivel de esquí y sea capaz de bajar pistas rojas. Actualmente ya existe un Campeonato Internacional de Speedriding.



COASTERING

EN SINTONÍA CON ROCAS Y MAR

Las actividades de aventura en torno a las regiones litorales dan nombre a esta disciplina.

Caminar por desfiladeros, saltar al agua desde un acantilado después de haber escalado sus escarpadas rocas, y bucear bajo cuevas marítimas son algunas de las actividades que, más de un lector, habrá hecho en algunas vacaciones en la playa.

Hoy día, todas estas tareas alrededor del mar cobran una denominación: coastering.



Precisamente, fue uno de los litorales más conocidos y con mayor belleza virginal, el de Pembrokeshire (Gales) el pionero en realizar rutas de este tipo hace 20 años. "No pudo ser más simple: nos pusimos un traje de neopreno, un casco de seguridad y los monitores guiamos a los alumnos a sortear obstáculos, escalar y saltar acantilados convirtiendo las rocas, cuevas y olas en puros juguetes", explica Beese, profesional de este deporte. Se recomienda este deporte para toda la familia, ya que se puede practicar a partir de los ocho años de edad.

Entre los deportes que incluye, ya que puede considerarse que se alimenta de todos ellos, se encuentran el senderismo, los saltos de altura al agua, la exploración de cuevas terrestres, las tirolinas sobre el mar, el buceo, la escalada de travesía, el rápel, el puente de cuerda, la exploración de cuevas a nado y el regreso en barco.



Después de leer este artículo, esperamos que os quitéis las telarañas y practiquéis algunos de estos deportes, durante vuestras vacaciones.